

Salvia (Salvia officinalis): Propiedades Antisépticas y Digestivas

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Salvia (Salvia officinalis): Propiedades Antisépticas y Digestivas

La salvia (*Salvia officinalis* L.) es un subarbusto perenne de la familia Lamiaceae, originario de la cuenca mediterránea, especialmente de la región balcánica y el sur de Europa. Alcanza entre 30 y 70 cm de altura, con tallos leñosos en la base, hojas opuestas oblongo-lanceoladas de superficie rugosa y color verde-grisáceo, cubiertas de una fina vellosidad aterciopelada. Sus flores labiadas, de color azul-violáceo, aparecen en espigas terminales entre mayo y julio. El nombre genérico *Salvia* deriva del latín *salvare* (curar, salvar), reflejo de la alta estima medicinal que esta planta ha tenido desde la antigüedad. La Escuela de Salerno recogía el célebre aforismo *Cur moriatur homo cui Salvia crescit in horto?* (¿Por qué ha de morir el hombre que tiene salvia en su huerto?). La EMA (Agencia Europea de Medicamentos) reconoce su uso tradicional como antiséptico orofaríngeo y para el alivio de molestias digestivas leves, así como para la sudoración excesiva. La Comisión E alemana aprueba su uso en inflamaciones de mucosas bucofaríngeas y dispepsia.

Descripción botánica e identificación en campo

La salvia es un subarbusto perenne de porte compacto que crece de forma espontánea en terrenos calcáreos, pedregosos y bien drenados del litoral mediterráneo, desde el nivel del mar hasta los 800 metros de altitud. En la Península Ibérica se encuentra tanto cultivada en huertos como naturalizada en el este y sureste peninsular. Es una planta muy aromática, con un olor intenso, alcanforado y ligeramente amargo.

Tallo: Erecto o ascendente, cuadrangular (característico de las lamiáceas), leñoso en la base y herbáceo en la parte superior. Pubescente, de color verde-grisáceo.

Hojas: Opuestas, pecioladas, oblongo-lanceoladas (3-8 cm de largo), con superficie rugosa y reticulada. Color verde-grisáceo por ambas caras debido a la densa pubescencia de tricomas glandulares. Margen finamente crenado. Al frotarlas liberan un intenso aroma canforado.

Flores: Bilabiadas, de 2-3 cm, azul-violáceas (raramente blancas o rosadas), dispuestas en verticilos de 5-10 flores sobre espigas terminales. Floración de mayo a julio. Cáliz bilabiado, persistente.

Fruto: Tetranúcula: cuatro pequeñas nueces ovoides, lisas y de color marrón oscuro, encerradas en el cáliz persistente.

Para la recolección medicinal se cosechan las hojas (*Salviae officinalis folium*) justo antes de la floración, cuando la concentración de aceite esencial es máxima. El secado se realiza a la sombra en un lugar bien ventilado, a temperatura no superior a 35 °C para preservar los compuestos volátiles. Las hojas secas

deben conservar su color verde-grisáceo y su aroma; si se tornan pardas, han perdido calidad.

Composición fitoquímica y principios activos

La hoja de salvia contiene entre un 1 % y un 2,8 % de aceite esencial, cuya composición varía según el quimiotipo, la zona geográfica y la época de recolección. La Farmacopea Europea (Ph. Eur.) establece un contenido mínimo de 12 mL/kg de aceite esencial y un 3 % de taninos expresados como pirogalol para la droga seca.

Grupo fitoquímico

Compuestos principales

Acción farmacológica

Monoterpenos (aceite esencial)

α -tuyona (20-40 %), β -tuyona, alcanfor (14-37 %), 1,8-cineol (5-15 %)

Antiséptico, antibacteriano, antifúngico. La tuyona es neurotóxica a dosis altas.

Diterpenos

Carnosol, ácido carnósico, tanshinonas

Potente actividad antioxidante (comparable a BHT sintético). Antiinflamatorio.

Ácidos fenólicos

Ácido rosmarínico (1-3 %), ácido cafeico, ácido clorogénico

Antiinflamatorio, antiviral, antioxidante. El ácido rosmarínico inhibe la cascada del complemento.

Flavonoides

Luteolina, apigenina, hispidulina

Espasmolítico sobre músculo liso digestivo. Antiinflamatorio.

Taninos

Taninos condensados y derivados del ácido elágico

Astringente y antiséptico sobre mucosas. Reduce secreciones.

La actividad antiséptica de la salvia se debe principalmente a la sinergia entre los componentes del aceite esencial (tuyona, alcanfor, cineol) y los polifenoles (ácido rosmarínico, carnosol). Estudios in vitro han demostrado actividad bactericida frente a *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Candida albicans* y *Streptococcus mutans*, lo que fundamenta su uso tradicional en enjuagues bucales.

Evidencia clínica y usos terapéuticos

La salvia cuenta con evidencia clínica moderada para varias indicaciones. La EMA la clasifica como medicamento de uso tradicional bien documentado para inflamación de mucosas orofaríngeas, molestias digestivas leves e hiperhidrosis.

Faringitis y gingivitis: Gárgaras con infusión concentrada (2,5 g de hoja seca en 100 mL de agua) 2-3 veces

al día. Un ensayo clínico (Hubbert et al., 2006) mostró eficacia comparable a clorhexidina al 0,1 % para reducir la placa bacteriana.

Dispepsia funcional: Infusión de 1-2 g de hoja seca por taza, 3 veces al día antes de las comidas. Los flavonoides ejercen acción espasmolítica sobre el músculo liso intestinal y estimulan la secreción biliar.

Hiperhidrosis (sudoración excesiva): Extracto seco de 440 mg al día o infusión de 4,5 g de droga/día. Un estudio abierto (Bommer et al., 2011) con 71 pacientes reportó una reducción del 50 % de la sudoración excesiva tras 4 semanas de tratamiento.

Sofocos menopáusicos: Extracto de hoja fresca (3.400 mg/día) durante 8 semanas. Un ensayo clínico aleatorizado (Bommer et al., 2011, *Advances in Therapy*) demostró reducción significativa de la frecuencia e intensidad de los sofocos frente a placebo.

Contenido en tuyona: La tuyona es neurotóxica a dosis altas (convulsivante). La EFSA establece un límite de 5 mg/kg en alimentos. El uso de aceite esencial de salvia puro por vía oral está contraindicado. Usar siempre infusión o extractos estandarizados con contenido controlado de tuyona.

Preparación, dosificación y formas de uso

La salvia se utiliza tanto por vía interna (digestiva, antihidrótica) como por vía tópica (antiséptica orofaríngea). Las formas galénicas más habituales son:

Forma de preparación

Dosificación

Instrucciones

Infusión (hoja seca)

1-2 g por taza (150 mL)

Verter agua a 90 °C sobre la hoja triturada. Tapar y dejar reposar 10 minutos. Filtrar. Tomar 3 veces al día antes de las comidas para uso digestivo.

Gárgaras (infusión concentrada)

2,5 g en 100 mL

Preparar infusión concentrada, dejar enfriar a temperatura templada. Hacer gárgaras durante 30-60 segundos, 3-4 veces al día. No tragar.

Tintura (1:10 en etanol 70 %)

2-5 mL, 3 veces al día

Diluir en agua para gárgaras o tomar diluida para uso interno. No superar 15 mL diarios.

Extracto seco estandarizado

200-440 mg/día

Repartido en 2-3 tomas. Estandarizado a ácido rosmarínico y contenido máximo de tuyona.

En un contexto de supervivencia, la salvia es especialmente valiosa como antiséptico oral de emergencia: las gárgaras con infusión concentrada pueden aliviar infecciones orofaríngeas y dolor de muelas cuando no se dispone de fármacos. También se puede frotar una hoja fresca directamente sobre encías inflamadas como medida inmediata.

Contraindicaciones, interacciones y precauciones

La salvia es segura a las dosis alimentarias y terapéuticas habituales, pero presenta restricciones importantes debido a su contenido en tuyaona:

Embarazo y lactancia: Contraindicada en uso medicinal por la actividad uterotónica de la tuyaona y la posible reducción de la lactancia (efecto antigalactógeno reconocido tradicionalmente).

Epilepsia: Contraindicada por el potencial convulsivante de la tuyaona a dosis elevadas. Pacientes epilépticos deben evitar la salvia en cualquier forma medicinal.

Uso prolongado: No usar de forma continua durante más de 4 semanas sin supervisión profesional. Los preparados con alto contenido en tuyaona pueden acumularse y causar toxicidad neurológica.

Aceite esencial puro: NUNCA ingerir aceite esencial de salvia puro. Una dosis de 0,5 mL puede causar convulsiones. El uso del aceite esencial se limita a la vía tópica diluido en un aceite portador.

Interacción con hipoglucemiantes: La salvia puede reducir los niveles de glucosa en sangre. Precaución en pacientes diabéticos con medicación hipoglucemiante por riesgo de potenciación.

Precaución: No confundir *Salvia officinalis* con *Salvia divinorum* (planta psicoactiva) ni con otras especies del género *Salvia* sin uso medicinal documentado. En la recolección silvestre, verificar siempre la identificación botánica correcta: hojas rugosas, grisáceas, aroma canforado intenso.

 **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.